FARKINDALIK ATÖLYESİ



Gündelik hayatta farkındalıkla yaşamak

Özgürel Başaran

FARKINDALIK ATÖLYESİ

Özgürel Başaran

Kapak Fotografı: Infiniti Design

BAŞLARKEN...


Fotograf: Spirit Fire

Bugün özel bir gün.
Bugün sana ait.
Dün geçip gitti.
Artık dünü daha anlamlı kılmanın bir yolu yok.
Yarınla ilgili hiç bir şey bilinemez.
Ancak, bugün sana ait.
Ondan yararlan.
Bugün birini mutlu edebilirsin.
Bugün birine yardım edebilirsin.
Bugün özel bir gün.
Bugün sana ait.

Anonim Hint Şiiri

Farkındalık, gizemli, anlaşılmaz bir kavram değil. Kavram ilk anda kulağa tanıdık gelmese de, “Farkında değildim.” “Farketmedim.” gibi sözleri her zaman kullanırız. Bu otomatik davranışlarla hayatımızı sürdürdüğümüzü gösterir. Böyle zamanlarda hayatı tam anlamıyla yaşamıyor ve idrak etmiyor oluruz.

Farkındalığı geliştirmenin çeşitli yolları var. Bu yollar, Hindistan’da, Çin’de ve Japonya’da olduğu kadar Anadolu’da da varolan kültürlerde, Buddhizm, Taoculuk ve Sufilik çerçevesinde yer alan çeşitli uygulamalı felsefe okullarında ortaya çıkmış ve bugün dünyanın her yerine yayılmış durumda.

Uygulamalı felsefe, geçmişte Antik Yunan kültüründe de varolan, bugünkü Batılı akademik felsefe anlayışından farklı olarak, felsefeyi hayata uygulanacak bir çalışma, “alıştırma” alanı ya da yaşama biçimi olarak gören bir gelenektir. Batının aksine, Hindistan, Çin ve Japonya’da ve Sufiliğin geliştiği coğrafyalarda her zaman egemen olan, salt teorik değil, uygulamalı felsefedir. Fransız felsefeci Pierre Hadot’nun dediği gibi, bu anlayış, bazı tinsel alıştırmaları uygulayan öznede bir değişim ve dönüşüm yaratmayı ve onu olgunlaşmaya ya da mükemmelleşmeye, aydınlanmaya yönlendirmeyi amaçlar.
Bu kitapta dile getirilen görüşlerin temel kaynağı, “uygulamalı aydınlanma felsefesi” olarak nitelendirebileceğimiz, 2500 yıllık geçmişi olan Buddhist (Buddh: aydınlanma, Buddha:

aydınlanmış) düşünürlerin eserleridir. Özellikle Thich Nhat Hann ve Tenzin Wangyal Rinpoche'nin eserlerinden yararlandım.

"Aydınlanma"yı gizemli ve büyülü bir kavrama dönüştürenlerin, aydınlanınca bedenimizden ışıklar fışkıracağını, yerden yedi kat yükseleceğimizi (!) sanmamıza neden olanların tersine, Thich Nhat Hann ve Tenzin Wangyal Rinpoche, çağımızda çoğunluğu oluşturan insanların gündelik hayat tarzları içinde aydınlanma ya da farkındalık yolunu nasıl izleyebileceklerini gösteriyor. Yani otobüs beklerken, alışveriş yaparken ya da çocuklarımızla bakarken... Tıpkı Chan Buddha okulundan Wu Li'nin şiirinde söylediği gibi:


Fotograf: Michael Melgar

Aydınlanmadan önce,
Su taşı,
Odunları kes. Aydınlanınca,
Su taşı,
Odunları kes.

Gündelik hayatta farkındalığı sağlamak her şeyden önemli. Hangi kitapları okursak okuyalım, hangi dine, politik görüşe ya da felsefeye bağlanırsak bağlanalım, zihnimizi farkındalık geliştirme amacıyla eğitmezsek, bunlar kendi başına bizi özgürleşmiş, mutlu, olgun... kılmayacak.

Kendi mutluluğundan çok başkalarının iyiliğini düşündüğünü, başkalarına yardım edince mutlu olduğunu öne sürerek, "kişisel mutluluk, kişisel olgunlaşma için çalışmanın" bencillik olduğunu savunanlar olabilir. Öncelikle sözünü ettiğimiz mutluluğsu, bencil heveslerin tatmininden

kaynaklanan geçici ve yalınkat hoşnutlukla karıştırmamak lazım. Elbette başkalarını düşünmek, onlara yardımcı olmayı istemek, aydınlanmış ve olgunlaşmış kişilere özgü bir düşünce biçimi. Bu kitaptaki öneriler, bencil hoşnutluk ve başarı hedeflerinin peşinden koşanlardan çok, böyle aydınlanmış düşünceleri taşıyanlara yakın gelebilir.
Başkalarına yardım etme fikrinin bizi yönlendirdiği yol, boddhisattva idealine gider. Bodhisattva, başkalarının da aydınlanmaya ulaşması için, tek başına aydınlanmış durumda olmanın kalıcı mutluluğundan fedakârlık eden kişi anlamına gelir. Yalnız, önce kendi mutluluğumuz veya olgunlaşmamız için bir şeyler yapmazsak, başkalarına gerçekten yararımızın dokunmayacağını kabul etmeliyiz. Biliyorsunuz, acil durum eğitimlerinde, örneğin uçak düşerken, başkalarına yardım etmek istiyorsanız, oksijen maskesini önce kendinize, sonra yardıma ihtiyacı olanlara takın denir. Farkındalık olmazsa, ne kendi hayatımızı ne de yaşadığımız dünyayı olumlu yönde etkileyemeyiz.



Fotograf: Kathleen Cavalaro



Fotograf: Sofas And Stuff

1.

Her gün yapabildiğimiz kadar bir süre...

Sessiz ve rahat bir yerde bedenimiz gergin olmayacak ve omurgamız dik bir şekilde oturalım.

Nefes alışımızı izleyelim.

Dikkatimizi nefes aldıkça göğsümüzün ve karnımızın yükseliş ve alçalışına verelim. Nefeslerimizi sayalım.

Düşünmeye ya da düşünmemeye, tasarımlar kurmaya ya da kurmamaya özel bir çaba göstermeyelim. Düşünce ve hayallerimizi kendi doğal akışına bırakalım.

Zihnimizde duygu, düşünce ve tasarımlar kendiliğinden belirdiğinde, saymaya ara verip onları “duygu”, “düşünce” veya “tasarım” olarak etiketleyelim ve zihnimizi yine nefeslerimizi saymaya odaklayalım.

Nefes alışımızı izlediğimiz süre boyunca, zihnimizi dolaştığı yerlerden geri getirmekle uğraşmış olsak bile, zamanı boşa harcamış olmayız. Çünkü amacımız zihnimizi zorla durdurmak ya da engellemek değil, onu gözlemlemek ve sakinleştirmek.



Fotograf: Visulogik

2.

"Nasılsın?" sorusunu "İyiyim, teşekkür ederim," diye cevapladığımızda, ağız alışkanlığıyla otomatik bir karşılık vermek yerine, tamamen gerçeği söylüyor olmak istemez miyiz? Kimse sorunlarımıza çözümler bulabileceğimiz, neşe ve huzur içinde yaşayabileceğimiz bir hayatı, bize paketlenmiş şekilde sunamaz. Böyle paketler sunanlara şüpheyle yaklaşmamızda fayda var. Paketlenmiş herhangi bir ürünü tüketmek, vadedilenin aksine bize mutluluk vermez. Sadece farkındalığımızı geliştirmek için kişisel çaba göstermek, sakin, neşeli ve huzurlu bir zihne ulaşmamızı ve daha kalıcı bir iyiliği sağlar.



Fotograf: Wayne’s Eyeview

3.

Gündelik işlerimizi yaparken, yavaş ve dikkatlice yapalım. Sabah kalktığımız andan gece uyuyana kadar yaptığımız her iş, farkındalığı geliştirmek için birer araç olabilir. Yaptığımız her şeyde nefes alışımıza odaklanarak, dikkatimizi sadece şimdiki ana ve yaptığımız işe yoğunlaştırabilirsek, tüm etkinliklerimizi farkındalık geliştirme uygulamasına dönüştürebiliriz. Böylece çalışmalarımızın sürekliliğini de sağlarız.



Fotograf: Macinate

4.

Farkındalık alıştırmalarında gelişme sağlamak için önemli olan çok fazla çaba göstermek ya da hızlı ilerlemek değil, kararlılık ve süreklilik.

Alıştırmaların başlangıcında bunların bizi olgunlaştıracağından, daha huzurlu ve mutlu kılacağından, gündelik hayattaki sorunlarınıza çözüm getireceğinden emin olmayabiliriz. Ya da belki olgunlaşma, huzur, kalıcı mutluluk gibi ideallere götüren yol bu kadar gündelik, sıradan şeylerden geçmemelidir. Daha yüce, aşkın bir şeylerle ilgili olmalıdır belki? "EVRENİN SIRLARI." "HAYATIN ANLAMI", "mucizeler", "kehanetler" gibi. ☺

Bütün bu düşünceler, zihnimizin alışkanlıklarını değiştirmekten duyduğumuz korkudan ya da tembellikten kaynaklanır. Zamanla önerilen uygulamalar birer alıştırma olmaktan çıkıp eski alışkanlıkların yerini aldığında hayatımızdaki değişimleri görebiliriz. "Evrenin Sırları" konusuna gelince, ilerleyen sayfalarda bu sırlara ilişkin ustaların görüşlerine yer veriyorum. Ancak bu önerileri, "sır" oldukları için kolayca elde edilmeleri doğru olmaz düşüncesiyle, gizemli ve bulanık bir anlatımla sunmak yerine, tam tersine açıkça göz önüne koymaya çalıştım. Diğer yandan, farkında olmazsak en iyi gizlenen şeyler de açıkça göz önünde duran şeyler olabilir.



Fotograf: John Hurd

5.

Günlük işlerinizi yaparken farkındalıktan uzaklaşırsak, hareketlerimiz aceleci ve rastgele olur. Aceleyle iş yaptığımızda daha fazla zaman kazandığımızı zannederiz. Ancak tam tersine dikkatsizce ve savsaklanarak yapılan işler bir türlü bitmez, çünkü yapılan hatalar başladığımız noktaya geri döndürebilir bizi. Acele etmek, belki de yaptığımız işten bir an önce kurtulup, mola vermek düşüncesinden kaynaklanıyor olabilir. Ancak elimizdeki işten ya da uğraştan hızla kurtulmaya çalışmak, aynı anda hem zihinsel hem bedensel alışkanlıklar yaratır. Sabırsızlık, dikkat dağınıklığı, huzursuzluk, yerinde duramama, kaçış isteği... Hepsi birer otomatik tepkiye, alışkanlığa dönüşür. Çok da sevmediğimiz uğraşlardan kurtulmak için acele ederken edindiğimiz bu alışkanlıklar, sevdiğimiz uğraşlara da yansır: Sevdiğimiz yemeği tadını algılamaya bile fırsat bulamadan hızla bitirmek gibi.

Tüm bunlar huzursuzluğumuzu besler. Farkına varmazsak tabii.



Fotograf: Jespahjoy

6.

Biraz yavaşlamak, farkındalığımızı geliştirmemize yardımcı olur. Zamanla geliştikçe daha hızlı hareket ederken de farkındalığımızı koruyabiliriz. Ancak alıştırmalara yeni başlamışken daha yavaş olmak yararlı olur.

Yapacağımız işleri sıkışık bir şekilde artarda sıralamak, farkındalık geliştirmemizi önler. Biten işlerden sonra, yenisine başlamadan önce biraz mola verelim. İki dakika bile yeterli. Molada sadece nefes alalım, düşüncelerimizi bir başkasının zihnini okur gibi izleyelim. Kaçış isteğimizi fark edelim. Çay ya da kahve içiyorsak, bunu küçük çaplı bir tören gibi düşünelim. Japon tarzı bir çay törenine gerek yok, her zamanki gibi, doğal ama aynı zamanda bir törendeymiş gibi davranalım. Günlük planımızı yaparken de her zaman iki etkinlik arasında biraz süre bırakalım. Eğer bir iş planlandığı gibi gitmez ve daha uzun sürerse, fazladan zamanımız olur ve koşturmak zorunda kalmayız.

Hayatımızı yavaş yavaş, tüm ayrıntıları algılayarak yaşayamazsak, zaman geçtikçe “Nasıl geçti, bir şey anlamadım.” demekten başka seçeneğimiz olmaz.



Fotograf: Jerry Bunkers

7.

Masa başında bir işle uğraşırken zaman hızla geçer. Bilgisayarda yazı yazarken, ders çalışırken, hesap yaparken... Su içmeyi, yemek yemeyi, hatta hareket etmeyi unutabiliriz. Hareketsizlik yüzünden çeşitli bedensel sorunlarla karşılaşabiliriz. Bu sorunlarla karşılaşmamak için, masa başında çalışırken farkındalığımızı korumak faydalı olur.

Bedenimizle zihnimizi birbirinden bağımsız, ayrı varlıklar olarak düşünmeyelim. "Zihinsel çalışma" yaptığımızı düşünmemiz, bedenimizi zihnimizden ayrı görüp zaman zaman ihmal etmemiz, ya da bedenimize görünüş bakımından çok özen gösterirken zihnimizin sağlığını düşünmememiz, içinde yaşadığımız kültürün gerektirdiği hayat tarzının koşullandırmalarından kaynaklanır. Dil ve kullandığımız anlatım biçimleri bile zihin-beden ilişkisinde çatışmacı bir ikilik anlayışı üzerine kuruludur. Zihnimizle bedenimiz arasındaki bağlantılı oluş halini gözardı etmezsek, ikisinin birlikte, etkileşim içinde bir bütün olarak sağlığını ve refahını koruyabiliriz.



Fotograf: Toby Alter

8.

Yemek yerken farkındalığımızı canlı tutmazsak, genellikle zihnimiz başka yerlerde dolaşır, başka şeylerle ilgileniriz. Bunu önlemek için yemek yerken başka bir şeyle ilgilenmemek yararlı olabilir.

En sevdiğimiz yemeği yiyor olsak da, yediğimiz şeyin tadını çok kısa bir süre duyar, hızla yutarız. Çünkü farkındalığımız olmadığı zaman, bedenimiz otomatik hareketlerle doğal işlevini yerine getirir.

Tad almaya yoğunlaşamadığımız için, daha çiğnediğimiz yiyeceği yutmadan, bir kaşık, bir parça daha almak için uzanırız. Çünkü tat alma uyarısının oluştuğu süre, hızlı ve bilincine varmadan yemek yediğimizde çok kısadır ve bu da, uyarının devam etmesi için hırs ve açgözlülüğü uyandırmaktan başka bir işe yaramaz.

Farkına vararak yediğimizde, bedenimizin sağlığı için gerekenden fazla yememiz mümkün olmaz. Böylece fazla kilolara, sindirim bozuklukları vb. sorunlara da veda ederiz.

Farkındalıkla yemek yeme uygulanması biraz gayret isteyen bir yöntemle mümkün:

Yavaş çiğnemek, tat almaya yoğunlaşmak ve ancak çiğnediğimiz lokmayı yuttuktan sonra yenisine uzanmak.



Fotograf: Sofas and Stuff

9.

Her günün en az beş dakikasını hiç bir şey yapmadan geçirebiliriz. Sadece sessizce oturalım. Nefesimize yoğunlaşalım. Düşünce ve duygularımızı sanki bir başkasının düşünce ve duygularını okuduğumuzu hayal ederek izleyelim. Her düşünce ve duygunun ortaya çıkış anını farketmeye çalışalım. Kendimizi sözkonusu düşünce ve duygulara kaptırmadan onları izlediğimizde nasıl birden buharlaşıp yok olduklarını göreceğiz.



Fotograf: Alan Cleaver

10.

Gelecekle ilgili kaygılanmayı bırakalım. Geleceği ya da bir sonraki günü planlamaktan ya da olası bir sorunla ilgili önlem almaktan değil, elimizde olmayan şeyler yüzünden kuruntulara kapılmaktan sözediyorum. Böyle düşünceler “Ya ... olursa? Ya ... böyle yaparsa?” diye başlar. Bunu farkettiğimizde kendimizi şimdiki zamana geri getirelim. O anda yapmakta olduğumuz şeye yoğunlaşalım. Şimdiki anı derinden anlamaya ve değerlendirmeye çalışalım.



Fotograf: Gavin Lynn

11.

Biriyle konuşurken gerçekten orada olalım. Bir başkasını dinlerken gelecekte yapmayı planladığımız şeyleri düşünmeyelim ya da o sustuktan sonra (hatta sözünü keserek) söyleyeceklerimizi tasarlamayalım. Biriyle beraberken ve onu dinlerken gerçekten onu dinlemeye ve onunla iyi vakit geçirmeye çaba gösterelim. Böylece kırıcı, tatsız, yersiz sözler söylemekten ve beraber olduğumuz kişilerle ilişkilerimizde üzüntü, öfke ve hayal kırıklığı yaşamaktan kurtuluruz.



Fotograf: David Goehring

12.

Temizlik ve yemek yapmayı bir farkındalık alıştırmasına dönüştürelim. Bu tür işler genellikle sıkıcı, zorunluluktan yapılan işler olarak görülür ama aslında farkındalık alıştırması için çok uygun bir araç olabilirler. Zihninizi tamamen yaptığımız işe yönlendirelim, işimizi yavaş ve kusursuz olarak yapmaya çalışalım. Bu şekilde “bir an önce bitirilmesi gereken can sıkıcı işlerle” uğraşmak yerine, bizi olgunlaştıran bir iş yapmış oluruz.



Fotograf: Jane Challinor

13.

Her gün çevrenizde kontrolünüz dışında duyulan bir ses belirleyin. (telefon sesi, köpek havlaması, çay kaşıklarının bardağa çarparken çıkardığı ses...)

Bu sesi duyduğunuzda bir mola verip zihninizi nefes alış verişinize ve bedeninizin oturduğunuz koltukla veya ayakta durduğunuz yerle temasına yönlendirin. O andaki tat, koku, duyma ve görme algılarınıza dikkat edin.



Fotograf: David Goehring

14.

Sadece farkına varmak,
her şeyi olduğu gibi görmektir.
Seçmeden,
karşılaştırmadan,
değerlendirmeden,
tasarı ve beklentilerimizi işe karıştırmadan,
müdahale etmeden...
Farkındalığı gelişmemiş bir zihin:
tepkisel olur,
güzel ve hoş olarak nitelediği şeylere takılı kalır,
hoşlanmadığı şeylerden kaçar,
beğendiği şeylerin peşinden koşar,
beğenmediklerini iter,
hırs, nefret ve öfkeyle tepki verir.
Bu yüzden tüketici, huzursuz ve dengesizdir.
Bazıları ona "maymun zihni" der.



Fotograf: Becky Wetherington

15.

Huzursuz, hoşnutsuz ve öfkeli anlarımızda zihninizi bir başkasının zihnini okur gibi gözleyelim. Bu zihinle karar vermeyelim. Yapacaklarımızı ve söyleyeceklerimizi bir süre erteleyelim. Gerekirse öfke, üzüntü, veya huzursuzluk hissettiğimiz o anda çevremizde bulunanlardan izin isteyelim. Yalnız kalıp huzursuzluğa, hoşnutsuzluğa ve öfkeye dikkatimizi çevirelim. Aynı anda nefesimize yoğunlaşalım. Huzursuz ve dengesiz zihin hali yok oluncaya kadar bunu sürdürelim.



Fotograf: Infiniti Design

16.

Farkındalık alıştırmalarımızda zihnimizde oluşabilecek şüphelere göre hareket etmeyelim. “Farkındalık alıştırmalarının yararı var mı?” “Bu alıştırmaları uygulamak benim için zor, bana uygun değil.” gibi düşünceler değişmemize, olgunlaşmamıza engel oluşturabilir.

Bu tür engelleyici düşünce ve duygular sık sık ortaya çıkar.

Onlara dışarıdan sabırlı bir gözlemci gibi baktığımızda ve bir engel olarak değil, farkındalık geliştirme aracı olarak gördüğümüzde olgunlaşma yolunda yürüyüşümüzü sürdürebiliriz.



Fotograf: Caitlin Christopher

17.

Zihnimiz hikaye dinlemeyi ve anlatmayı sever. Yaşadığımız her şeyi önceden kurgulanmış hikayelere göre deneyimlemeye çalışmak bize daha kolay gelir. Hikayeleri seviyoruz. Zaman zaman birilerinin bize ne görmemiz, ne hissetmemiz, ne zaman sevinmemiz, ne zaman öfkelenmemiz gerektiğini söylemesini isteriz. Popüler kültür, en iyi şekilde reklamlarda gözlemlenebildiği gibi, bu isteklerimizi karşılar. Filanca ürünü kullandığımızda yaşayacağımız ferahlık ve mutluluk duyusu, falanca ürünü aldığımızda duyacağımız güven gibi. Ya da tuttuğumuz takım maç kazandığında, kişisel hayatımızda hiç bir şey değişmemiş te olsa, illa ki sokaklara fırlayıp sevinmemiz gerekir, çünkü çevremizde ve/veya televizyonda gördüğümüz insanlar böyle yapmaktadır. Pop müzik konserlerinde şarkıcı sahneye çıkınca herkesin yaptığı gibi çığlık atıp coşmak, herkes sustuğunda da susmak gerekir. Böylece açık gözlerle uyuduğumuz uykumuzu bölüp nesneleştirdiğimiz öteki varlıklarla gerçekten öznel bir ilişki kurmak zorunda kalmayız.

18.

Dünyadan kaçma isteğimizin farkına varalım. Kaçma isteğimiz yüzünden hiç bir andaki deneyimimizi, yeterince “güzel ve özel” olarak algılamayız. Bu bakış açısına göre gündelik hayatta daha çok, sıradan, kirli, adi, can sıkıcı deneyimler yaşanır. Dikkatimizi vermeye değecek daha özel, daha olağanüstü ve daha güzel bir şey bekleriz. O özel ve güzel ortamı bulana kadar, şimdiki andaki deneyimden kaçmamıza yardım edecek şeyler de çoktur. Radyo, televizyon, internet, dedikodu, abur cubur yemek, sigara...

Kaçış isteğimizi tatmin etmenin kolay bir yolu, geçmiş ya da gelecek üzerine verimsiz, sonuçsuz düşüncelere dalmaktan geçer. İşlerden bir an önce kurtulup verdiğimiz molada birazdan yapacağımız işleri düşünürken bile yakalayabiliriz kendimizi. Ya da arkadaşımızla dün ne konuştuğumuzu, yarın ne yapacağımızı düşünürüz. Yarın arkadaşımızlayken de belki işteki sorunların düşüncesi yakamızı bırakmaz, arkadaşımıza yakınıp dururuz...



Fotograf: Brandon Giesbrecht



Fotograf: Laura Lewis

19.

Televizyon kanalları arasında veya internette anlamsızca gezinmenin, daldan dala maymun gibi atlayan, kaçış isteğiyle dolu zihnimize keyif verici bir madde gibi etki ettiğini biliyoruz. Özellikle “sosyal paylaşım” sitelerini belirli bir şekilde kullanmanın... Durmadan video, müzik paylaşımı yaptığını sanmak, bunun gerçek zamanlı olarak birlikte bir şey izlemenin ve dinlemenin yerini tutacağını düşünmek, cıvıl cıvıl “tweet” atmak, chatlemek...

Başka kaçış olanağı yoksa, maymun zihninden gelen düşünsel, sözel ya da bedensel yakınmalar başlar. “Bu oda havasız, masa kirli, başım ağrıyor, hava çok soğuk, çok sıcak... vır vır vır... dır dır dır...”

Kaçmak zamanla bir alışkanlık haline geldiğinden, bir gün gerçekten olağandışı bir deneyim yaşayacak olsak, o anda farkına varmayabiliriz.



Fotograf: David D.

20.

Gündelik hayatımızı uyurgezer gibi değil tamamen uyanık olarak yaşamaya çalışıyoruz. Hayatımızın önemli bir bölümü de evde geçiyor. Evimizi düzenlerken farkındalığı sağlamaya daha uygun bir ortam yaratmaya çalışabiliriz. Bunun için ev düzeni basitliğe, temizliğe ve gereksinmelere cevap vermeye yönelik olursa, gösterişten çok kullanışa ve amaçlarımıza uygunluğa önem verebilirsek yararlı olur.

Öncelikle listenin başına yerleştireceğimiz ilk beş amacımızı belirleyelim. Daha sonra her şeyi amaca uygun olarak düzenleyelim. Evimiz zihnimizi yansıtır, zihnimiz de evimizin durumundan etkilenir. Kısaca evimiz ve eşyalarımız, zihnimizden ayrı düşünülemez. Dağınık, tıka basa ıvır zıvırla doldurulmuş, yorgun bir zihin için ideal ev, aynı şekilde dağınık ve gereksiz eşya yığınlarıyla dolu, insanın enerjisini tüketen bir yer olabilir.



Fotograf: Tina Mammoser

21.

MİSAFİRHANE

İnsan kısmı bir misafirhane,
Her sabah yeni birisi gelir.
Bir sevinç, bir keder, bir sıkıntı,
Aniden farkına varmak birşeyin,
Hepsi beklenmedik misafir.
Hepsini karşılayıp ağırla!
Evini vahşice yağmalayıp,
İçindekileri boşaltan
Bir kederler kalabalığı bile gelse.
Her geleni alnının akıyla misafir et.
Ola ki yeni bir mutluluğa yer açmak için
Boşalttılar evini.
Karanlık düşünce, utanç ve garez,
Hepsini gülerek karşıla kapıda
Ve buyur et içeri.
Minnettar ol her gelene
Kim gelirse gelsin.
Çünkü bunların her birisi
Daha öteye geçebilmek için
Birer yol işareti

Mevlana Celaleddin Rumi



Fotograf: Percival Smitters

22.

Öfke, kaygı, şüphe ve üzüntü duyguları çat kapı konuk geldiğinde kapıyı açmamak ya da onları kovmaya çalışmak hiç bir işe yaramıyor.

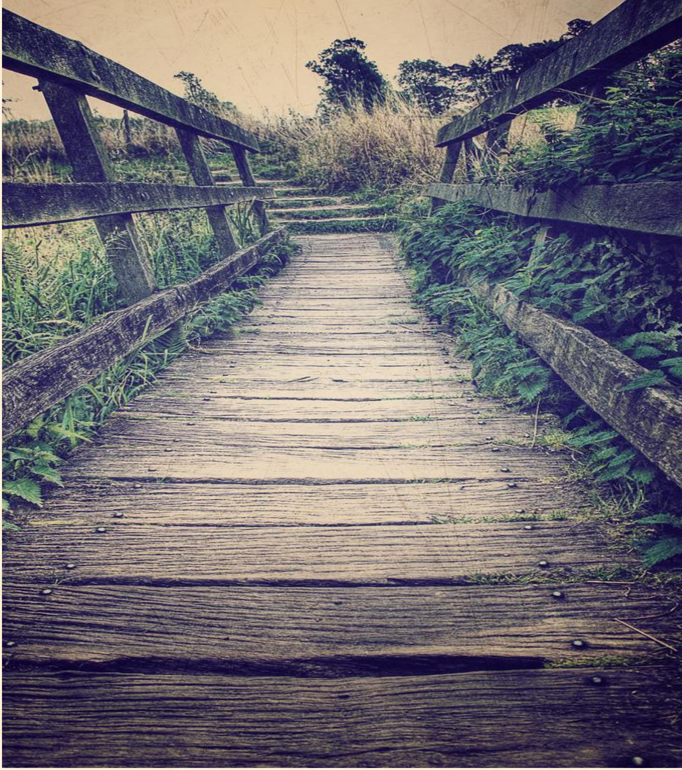
O zaman bu duyguları görgülü bir ev sahibi gibi, beklenmedik bir konuğu karşılarcasına, adını söyleyerek selamlayalım.

Diyelim ki gelen konuk, öfke. Ağırlanması en zor konuklardan biri... Aceleci, kaba, acımasız... İçeri girer girmez, "Bağır, haddini bildir ona, küfret, kırıcı sözler söyle..." diye emirler yağdırır. "Haddini bildirmeniz" gereken şey, cansız bir varlık bile olabilir. Öfkede mantık aranmaz. Acele etmeden, izleyelim onu. Bağırma isteğini, patlamaya hazır bomba gibi pimi çekilmiş hale gelmeden, bir göz açıp kapama süresi içinde farkedelim. Zamanı geldiğinde yine bir konuğu uğurlar gibi, duyguyu uğurlayalım. Derin bir nefes alıp verirken, kapıyı açıp gitmesine izin verelim.

Öfke ve nefreti uğurlarken, çevremizdeki her şeyi kontrol etme hırsımızdan vazgeçelim.

Kaygı, şüphe ve korkuları uğurlarken, kendimi güvenlikte hissetmek ve hayatta kalmak için duyduğum doğal arzuyu anlıyor, ama bu arzunun beni esir etmesine izin vermiyorum.

Üzüntülü, neşesiz, karamsar duygularımı uğurlarken başkalarınca sevilme, beğenilme ve onların onayını alma isteğime göre hareket etmekten vazgeçiyorum.



Fotograf: Steve Wilson

23.

"Farkındalık alıştırmalarının yararı var mı?"

"Bu alıştırmaları uygulamak benim hayat tarzıma uygun değil. Zaten bir sürü işim gücüm var."

"Eğer bütün zamanımızı "farkındalık alıştırması" yaparak geçirirsek, yapılması gereken diğer şeyleri kim yapacak, "gündelik sorumlulukları yerine getirmek", "yararlı işler yapmak" için ne zaman çalışacağız?"

Bütün bu sorular, farkındalığı gündelik hayatımızın dışında bir çeşit törensel davranış, her şeyden ayrı, özel bir ortamda uğraşılması gereken bir iş sanmaktan kaynaklanır. Ancak farkındalık ayrı bir uğraş değil, tüm uğraşlarımızda kullanacağımız bir yöntem gibi anlaşılmalı. Etkinliklerimizi otomatik olarak yapmanın karşıtı olarak düşünülmeli.

Yürürken aynı anda hem yürüyüp hem de farkındalık alıştırması yapmıyorum.

Yürürken sadece yürüyorum.

Çay içerken aynı anda hem çay içip hem de farkındalık alıştırması yapmıyorum.

Çay içerken sadece çay içiyorum.



Fotograf: Mizuno

24.

An içinde yaşamaktan kaçma eğilimimiz yüzünden hiç bir andaki deneyim, o kadar "güzel ve özel" olamıyor. Sıradan, can sıkıcı deneyimler çoğunlukta. Hep daha özel, daha olağanüstü ve daha güzel bir şey bekliyoruz. O özel ve güzel ortamı bulana kadar, şimdiki andaki deneyimden kaçmamıza yardım edecek şeyler de çok fazla. Radyo, televizyon, internet, dedikodu... Felsefi düşünceler de kaçış isteğine yardımcı olabilir. Dünyayı deneyimlerle anlamaya çalışmak ve hayatın anlık değişimlerle altüst olabileceğini kabul etmek yerine, her şeyin kurgulanmış bir sisteme göre saat gibi işlediğini düşünmek daha güvenli, çünkü rahat uyuyabilmek için güvende olmak gerekir.



Fotograf: Janet Ramsden

25.

Neden şimdiki an içinde yaşamaktan kaçınıyoruz?

Çünkü geleceğin ya da geçmişin daha önemli olduğunu düşünüyoruz. Kafamızda hep bir sonra yapacağımız iş, beklentilerimiz, tasarılarımız var. Bu yüzden, düşünmemiz gereken çok önemli gelecek planlarımız olmadığı zamanlarda bile, işimizi yaparken bir an önce bitirip çay molası vermeyi, çay molasında da bir sonra yapacağımız işleri düşünüyoruz.

Çünkü "kaybedecek zamanımız yok, şimdiki uğraşımız bir an önce bitirilmeli". Ancak böyle yaparak kazandığımız zaman ne işe yarıyor? Boşa geçecek bir saniyesi bile olmayan "değerli" zamanımızı hep gelecek zamanın hayali içinde kaybolarak harcıyoruz. Üstelik tüm hayatımızı farkına varmadan böyle geçirmek de çok kolay.



Fotograf: Martino

26.

Nefes bilincimizi şimdiki ana bağlayan köprüdür, düşüncemizle bedenimizi birleştirir. Dağılan zihnimizi şimdiki ana getirmek için nefesimizi bir yardımcı olarak kullanabiliriz. Dikkatimizi nefesimize vermenin daha zor olduğu durumlar olabilir. Kalabalıkta, başka insanlarla konuşurken, hareketli ve hızlı olmamız gereken durumlarda, kendi başımıza sakince otururken olduğundan daha fazla çaba gerekebilir. Ancak her koşulda dikkatimizi nefesimize yöneltebiliriz.



Fotograf: David Goehring

27.

Sıkılı yumruğunu açmadığı için tuzaktan kurtulamayan maymun, hırsla avucunda sıktığı ve elde etmeyi umduğu şeyi bırakamadığı için, kendisi kadar hırslı ancak kendisinden daha kurnaz ve güçlü varlıkların, insanların esiri oluyor. Bırakamadığımız şeyler esir olmamıza neden olur. Gelecekle ilgili kurgularımızın, yapmamız gereken işlerin, başkalarından beklentilerimizin ve başkalarının bizden beklediklerinin esiri oluruz.



Fotograf: Patrik Jones

28.

“Su üstünde ya da havada yürümenin bir mucize olduğu sanılır. Ancak gerçek mucize, suda ya da havada değil, yeryüzünde yürümektir. Her gün farkına varmadığımız bir mucizeyle karşılaşıyoruz: mavi bir gökyüzü, beyaz bulutlar, yeşil yapraklar, bir çocuğun meraklı gözleri, kendi gözlerimiz. Hepsi birer mucize.”

Thich Nat Hanh, Farkındalık Mucizesi.



Fotograf: Steve Wilson

29.

Ara sıra aklımıza gelen felsefi sorulardan biridir: “Neden buradayım?” Pek çok dini ve felsefi sistemin yanıtlamaya çalıştığı bir sorudur bu. Belki de bu tür derin soruları sormadan önce cevaplamamız gereken, “Gerçekten burada mıyım?” sorusudur. Bedenimiz buradadır ama zihnimiz başka yerlerde geziniyor, geçmişi, geleceği düşünüyor, yargılar, yakınmalar, arzular üretiyor olabilir. O zaman gerçekten burada mıyız?

30.

Bazan sanki içimizde hiç susmadan konuşan, durmadan yargılayan, iğneleyen, kötüleyen, yücelten, karşılaştıran, yarıştıran biri varmış gibi hissederiz. Gördüğümüz, duyduğumuz her şey hakkında bir yargıya varmak gerekliymişçesine, kendimizi ve başkalarını yargılar dururuz. Sonuçta hoşnutsuzluğa yol açan bir tutumdur bu. Olumsuz yargılara varıyorsak, bunlarla zihnimizi meşgul etmek, rahatsızlık verici duygulanımlara yol açar. Öfke ve üzüntü gibi. Özellikle öfke, zihnimizi, tüm varlığımızı zehirler. Öfkelendiğimiz kişiden çok, kendimizi mutsuz ederiz. Bazan olumlu yargılara varsak da, bunlar geçicidir. Bugün öve öve göklere çıkardığımız kişiyi, bir süre sonra yeriyor olabiliriz. Yargılarımız her an olumludan olumsuza, olumsuzdan olumluya değişir. Bunun nedeni çok basit, belirli bir anda hakkında belirli bir yargıya vardığımız kişi ya da şey, zamanla değişir. Biz zamanla değişiriz. Öyleyse yargılarımıza fazlaca bağlanmanın yararı var mı? Yargılayan zihnimizi, yani maymun zihnimizi ve onun oyuncağı olan sınırlı benliğimizi çok fazla ciddiye almamız, ona değişmeyecek bir şeymiş gibi dört elle sarılmamız anlamına gelir. Yaşadıklarımızı gözden geçirelim. Ne zaman değişken bir şeye çok fazla bağlansak sonunda mutsuz olmuyor muyuz?



Fotograf: Hobvias Sudoneighm



Fotograf: Curt Fleenor

31.

Yazı yazmak bir çeşit farkındalık geliştirme aracı olarak kullanılabilir. Bu amaçla yazı yazarken gramer ve anlatım tarzına ilişkin kurallar önem taşımaz. Yazı yazma çabasının tek odağı, deneyimlerinize vereceğiniz doğrudan tepki olmalı. Bu durumda her şey yazılarınızın konusu olabilir, çünkü gündelik hayatınız deneyimlerden oluşur. Oturup yazı yazmaya başlarken de öncelikle nefesimize odaklanırız, sonra da hiç bir edebi kaygı taşımadan ya da plan yapmadan, yazmaya başlarız. Bilinç akışımızı izler ve bunu sözcüklere dökeriz. Buna aklımıza eseni yazmak da denebilir. Oturduğumuz yerde, o anda gördüğümüz, duyduğumuz her şey. Ya da bir konu seçersek, canımızı sıkan bir sorun, yaşadığımız güzel bir olay, bir kişi ya da gördüğümüz bir rüya… Her şey yazı konusu olabilir. Amaç yazı yazma eylemine yoğunlaşmak ve yazmanın farkındalık ve odaklanmamızın ya da ya da odaklanmayı başaramamamızın ifadesi olmasını sağlamak. Bunun için düşüncelerimizi durdurmalı ve yazdıklarımızı yargılamamalı, ya da başkalarının yargılarından çekinmemeliyiz. İyi ya da kötünün ötesinde, kendiliğinden ortaya çıkan her neyse ona engel olmadan yazdıklarımızı bir farkındalık günlüğüne dönüştürebiliriz.

32.

Öfkelenmemek, öfke duygusunun hiç bir şekilde hissedilmemesi anlamına gelmez. Öfkeyi içimizde hissederiz ve bunun bedenimizde adeta istem dışı bazı etkileri olur. Hızlı nefes almamız, kaslarımızın gerilmesi, kalbimizin daha hızlı atması gibi. Aslında zihnimizde öfkenin oluşumuyla bedensel tepkilerimizin ortaya çıkması arasında çok kısa bir süre bulunur ve bu süre içinde zihnimizdeki oluşumun farkına varamamışsak, denetimi kaybetmemizin çok kolay olur. Bedensel tepkilerimizi kontrol etmekte zorlanabiliriz, ancak sözel tepkilerimizi daha kolay denetleyebiliriz. Hoşlanılmayan sözlerin ya da başka etkenlerin tetiklediği öfkeye uyarak, saldırganca hareketlerle, hakaret içeren ya da iğneleyici sözlerle tepki verme isteğine karşı koymak ve öfkeyi eyleme dönüşmeden önce farkedip, bizi yönlendirmesine izin vermemek elimizde. Bu tutum, tarafsız bir gözle bakıldığında açıkça görülen bir saldırganlıkla, haksızlık ya da saygısızlıkla karşı karşıya olduğumuz zaman, hiç sesimizi çıkarmamak ve kendimizi korumamak anlamında anlaşılmamalı. Ancak olayların içindeyken tarafsız bakış açımızı korumak, olgunlaşma ve aydınlanma yolunda ilerlemiş olmayı gerektirir. Belirli bir andaki duruşumuz, o andaki olgunluk düzeyimizi yansıtıyorsa, şiddet içermeyen güçlü bir anlatımla o duruşumuzu ya da varoluş noktamızı savunabiliriz.



Fotograf: David Goehring



Fotograf: Ian Burt

33.

En önemli zamanın, şimdiki zaman... Şimdiki zamanı matematik veya felsefi soyutlamalarla kavrayamayız. Şimdiki zaman, hakim olabileceğimiz, neden ve sonuç ilişkileri çerçevesinde bir şeyleri etkileyebilme yeteneğine sahip olduğumuz tek zaman dilimi. Bu gerçeği Eski Yunandaki Stoacı filozofların da, yazar Tolstoy'un ve Thich Nhat Hann'ın da söylemiş olması rastlantı olamaz.

En önemli insan, şimdiki zamanda beraber olduğumuz, yanıbaşımızdaki kişi... Kimbilir, bir dakika sonra ne olacak? Hayatta son beraber olduğumuz kişinin o olmayacağını nasıl bilebiliriz?

En önemli iş, şu an yanımızda olan kişiyi mutlu etmek, ona yardımcı olmak… Bunu yapmak için hiç bir olanağımızın bulunmadığını sanıyorsak, huzurlu olup, surat asmaktan vazgeçmemiz bile yeterli. Huzurlu olmak içinse sadece burada olmalı. Maymun zihnimizin dırdırlarını dinlemeyelim, yanınızdaki kişiyi dinleyelim. Yeri gelince içten bir gülümsemeyi karşımızdaki kişiye çok görmüyorsak, demek ki yeterince cömertiz.



Fotograf: Wonderlane

34.

Stoacı filozof Marcus Aurelius, yaptığınız her işi, onun hayattaki en son etkinliğiniz olduğunu hayal ederek, elinizden gelen en iyi şekilde yapın demiş. Zaten elimizdeki işi bitirdikten sonra yapmayı planladığımız şeye başlamaya bile fırsat bulamadan, önümüze bir engel çıkabilir. Geleceği bilmediğimiz ve beş dakika sonrasını bile yüzde yüz kesinlikle tahmin edemeyeceğimiz için, dikkatimizi elimizdeki işe vermek yerine zihnimizi plan defterimizdeki bir sonraki etkinliğe odaklamanın hiç bir anlamı yok. Önemsiz olduğunu düşündüğümüz ve üstünkörü yaptığımız işler de dâhil olmak üzere, her şeyi böyle bir anlayışla ve en küçük ayrıntılarına dikkat ederek yaparsak, farkındalığımızı geliştirme amacımıza ulaşabiliriz. Aslında hayatta önemsiz bir işten söz edilemez. Yaptığımız her etkinlik bir farkındalık alıştırmasına dönüşebilir.

Aynı anda bir tek işe yoğunlaşıyorum.
Gördüğüm zaman sadece görüyorum.
Dokunduğumda sadece dokunuyorum.
Giyinirken sadece giyiniyorum.
Yüzümü yıkarken sadece yüzümü yıkıyorum.
Ders çalışırken sadece çalışıyorum.
Yerken sadece yiyorum.